

Nerimų dėžutė

Autorė Olivija Kiterman
(Paremta tikra istorija)

Ši istorija nutiko JAV.

Olivija išskubėjo iš klasės dar nesibaigus pamokoms. Ji stengėsi niekam nežiūrėti į akis. Šiandien Olivija pirmą kartą lankysis pas gydytoją. Jos mama paaiškino, kad ji susitiks su gydytoja, kuri padės jai įveikti nerimą. Olivija labai nerimavo. Kartais jai būdavo taip neramu, kad ji negalėdavo užmigti ar linksintis su draugais.

Kartu su mama Olivija įsėdo į automobilį ir sustingo ant sėdynės.

„Ar tau viskas gerai?“
– paklausė mama.

Olivija akimirka neatsakė.
„Kodėl aš turiu eiti pas gydytoją?“

Mama pradėjo važiuoti.
„Dangiškasis Tėvas parūpino

mums gydytojus, kad mums padėtų. Lygiai taip pat, kaip Jis duoda kitus dalykus, kad mums padėtų, pavyzdžiui, draugus ir Raštus. Ar prisimeni mūsų padarytą Raštų ištraukų grandinę?“

Olivija linktelėjo. Mama padėjo jai rasti Raštų eilutes, kurios padėjo įveikti nerimus. Prie kiekvienos eilutės mama parašė, kur rasti kitą. Kai Olivijai naktį būdavo neramu, ji sukalbėdavo maldą ir susirasdavo vieną iš tų Raštų eilučių. Tada ji skaitydavo kitas grandinės Raštų eilutes, kol galėdavo užmigti.

Kai Olivija ir mama įėjo į gydytojos kabinetą, gydytoja Pouzi prisistatė. Ji paklausė, ką Olivija jaučia. Olivija šiek tiek papasakojo jai apie savo nerimus.

Olivija daug galvojo apie savo nerimus.



„Daug žmonių jaučia tai, ką vadiname nerimu, – paaiškino gydytoja Pouzi. – Jie labai nerimauja, kaip ir tu. Bet tu gali kai ką padaryti, kad jaustumėis ramiau. Ar gali tai išbandyti su manimi?“

Olivija, žiūrėdama į savo batus, linktelėjo. Gydytoja Pouzi padavė Olivijai nedidelę dėžutę. „Tai nerimų dėžutė. Joje saugome savo nerimus, kad neturėtume apie juos galvoti.“

Olivija pavartė dėžutę rankose. Ji neatrodė ypatinga.

„Kitą kartą, kai pajusi nerimą, užrašyk jį ant popieriaus lapelio ir įdėk į šią dėžutę, – paaiškino gydytoja Pouzi. – Tada pasirink laiką, kada kiekvieną dieną atidarysi šią dėžutę, nerimui skirtu laiku. Jei dėl ko nors imsi nerimauti prieš tą laiką, tark sau: „Dabar man nereikia apie tai galvoti.“

„Gerai“, – sutiko Olivija. Gydytoja Pouzi padėjo jai surašyti didžiausius nerimus, o Olivija įdėjo juos į dėžutę.

Tą pačią dieną Olivija prisiminė vieną iš nerimų. *Jis yra nerimų dėžutėje, – pasakė ji sau. – Dėl jo galėsiu nerimauti vėliau.* Ji pasistengė liautis apie jį galvoti.

Užuot tai dariusi, ji žaidė su savo broliuku. Kai atėjo laikas miegoti, Olivija ėmė nerimauti. Naktį jai būdavo neramiausia. Ji pasidėjo savo nerimų dėžutę ir Raštų ištraukas prie lovos ir pašaukė mamą.

„O jei tai nepadės?“ – paklausė ji. Mama ją apkabino. „Tada bandysime vėl. Dangiškasis Tėvas padės tau rasti kitų būdų, kurie padės.“

Olivija linktelėjo. „Gal turėčiau tai užsirašyti ir įdėti į nerimų dėžutę?“

„Puiki mintis!“ – pritarė mama. Ji meldėsi su Olivija. Tai padėjo Olivijai pasijusti šiek tiek geriau.

Netrukus po to, kai mama išjungė šviesą, Olivijai pasidarė neramu. Ji įjungė stalinę lempą, užrašė nerimą ir įdėjo jį į dėžutę, kad peržiūrėtų vėliau. Ji sukalbėjo dar vieną maldą, prašydama Dangiškojo Tėvo ją paguosti.

Tada atsivertė Šventuosius Raštus ir ieškojo savo pažymėtos Raštų ištraukų grandinės eilutės. Pirma, kurią ji rado, buvo Izaijo 41:10. Ji priminė Dievo žodžius: „Nebijok, nes Aš esu su tavimi.“

Šalia tos eilutės mama buvo parašiusi „Doktrinos ir Sandorų 6:36“. Olivija surado šią ištrauką ir garsiai perskaitė: „Dėl kiekvienos minties žvelkite į mane; neabejokite, nebijokite.“

Olivija pasijuto rami. Ji žinojo, kad tikriausiai dar dėl daug ko nerimaus. Tačiau Dangiškasis Tėvas jai davė daug dalykų, kad padėtų jaustis geriau. Jis atsakė į jos maldas. Tai jai labai padėjo! ●



Atversk kitą puslapį, kad, kaip Olivija, pasidarytum Raštų ištraukų grandinę!